



10月の給食献立表



渋谷区立上原小学校(令和8年10月)

日付	曜日	こんだて	おもな材料			エネルギー たんぱく質
			あか	きいろ	みどり	
			体を作る	熱や力のもとになる	体の調子を整える	
1	木	都民の日				
2	金	コラボ給食 with〜トルコ ピラフ タブクソテー(チキントマト煮) メルジメッキ・チオルバス(レンズ豆のスープ) フルーツヨーグルト 牛乳	鶏肉 レンズ豆 ヨーグルト 牛乳	米 バター リゾーニ(パスタ) じゃがいも 米粉	にんにく 玉ねぎ 人参 みかん缶 黄桃缶 バイナッブル缶	682 25.5
5	月	チャーハン カップ入り豆腐しゅうまい 大根の華風漬け わかめスープ 牛乳	豚肉 豆腐 わかめ 牛乳	米 しゅうまいの皮	ねぎ 玉ねぎ 人参 グリーンピース 大根 きゅうり えのき 白菜	630 22.6
6	火	パン 豆腐ナゲット フレンチサラダ 秋野菜のスープ 牛乳	豆腐 鶏肉 ベーコン 牛乳	パン パン粉 じゃがいも	玉ねぎ 人参 セロリー コーン 白菜 かぶ キャベツ 小松菜	635 21.0
7	水	コラボ給食 with〜服部学園 玄米入りごはん チキチキチキン旨ごぼう 味噌汁 冷凍バイン 牛乳	鶏肉 わかめ 牛乳	米 発芽玄米 ごま あられ魅	ごぼう なす 人参 さやいんげん 玉ねぎ もやし ねぎ バイナッブル	745 23.6
8	木	秋季休業日				
9	金	秋季休業日				
12	月	スポーツの日				
13	火	いなかうどん 天ぶら 果物缶 牛乳	鶏肉 油揚げ ちくわ 牛乳	うどん 小麦粉 こんにやく さつまいも	ごぼう 人参 しいたけ 大根 ねぎ ナタデココ缶 みかん缶	649 27.1
14	水	長野県の郷土料理 ごはん おからこじる 白身魚のみそかす焼き たくあんあえ 牛乳	鶏肉 白身魚 酒粕 油揚げ 牛乳	米 里いも 米粉 ごま	人参 大根 かぼちゃ 小松菜 白菜 きゅうり たくあん	654 31.2
15	木	パン パンプキンシチュー 洋風じゃこサラダ 果物 牛乳	ベーコン じゃこ 牛乳	パン バター チーズ クリーム 小麦粉 チョコ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ かぼちゃ 小松菜 コーン 果物	677 25.7
16	金	ごはん 真砂揚げ おかかあえ 鶏肉入りみそしる 牛乳	豆腐 鶏肉 ひじき おかか 牛乳	米 じゃこ	人参 玉ねぎ キャベツ もやし 小松菜	631 23.5
19	月	ごはん さんまの塩焼き 秋なすのみそしる からしあえ 牛乳	さんま 鶏肉 ちくわ わかめ 牛乳	米 こんにやく	ごぼう 大根 人参 しめじ 小松菜 キャベツ なす	651 25.4
20	火	きのこベーコンクリームパスタ クルトンサラダ 果物 牛乳	鶏肉 ベーコン 牛乳	ペンネ バター 小麦粉 クリーム チーズ クルトン	まいたけ しめじ しいたけ きゅうり 玉ねぎ 赤ピーマン にんにく 果物	694 22.1
21	水	ごんぎつね こんだて くりごはん きのこけんちんじる おからのおいなり おひたし 牛乳	油揚げ おから 鶏肉 牛乳	米 栗 こんにやく じゃがいも	ごぼう 人参 しめじ まいたけ ねぎ しいたけ れんこん 小松菜 もやし	695 28.3
22	木	パン キャロットスープ ハンバーグ 果物 牛乳	豚肉 ベーコン 牛肉 牛乳	パン	玉ねぎ マッシュルーム しいたけ まいたけ 人参 セロリー 果物	627 29.6
23	金	ごはん 秋野菜コロツケ 塩もみ野菜 白菜汁 牛乳	豚肉 生揚げ 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 さつまいも	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 しいたけ 白菜 ねぎ	654 20.0
26	月	豚丼 さつまいもの味噌汁 かぶの浅漬け 果物 牛乳	豚肉 油揚げ 牛乳	米 さつまいも	玉ねぎ 大根 人参 ごぼう ねぎ かぶ 果物	627 27.9
27	火	ごはん 春雨のオイスター風味 中華ポテト 華風スープ 牛乳	豚肉 牛乳	米 春雨 さつまいも	まいたけ しめじ エリンギ ヤングコーン えのき 赤ピーマン ピーマン ねぎ しょうが にんにく 小松菜 もやし 人参	708 27.5
28	水	世界の料理(ドイツ) パン 洋風スープ 手作りソーセージ ザワークラフト風サラダ 牛乳	豚肉 鶏肉 ベーコン 牛乳	パン パン粉 レーズン	玉ねぎ 人参 白菜 セロリー 小松菜 キャベツ 大根	668 25.2
29	木	ごはん 鶏のから揚げ じゃがいも炒め かぼちゃのすましじる 牛乳	鶏肉 ベーコン 豚肉 牛乳	米 小麦粉 じゃがいも	かぼちゃ 玉ねぎ しいたけ 赤ピーマン コーン さやいんげん	704 24.0
30	金	さつまいもごはん 根菜じる さけのてり焼き はくさいの即席づけ 牛乳	さけ わかめ 牛乳	米 さつまいも	玉ねぎ 人参 小松菜 白菜 きゅうり かぶ 大根	610 28.7

(※都合により献立を変更することがありますのでご承知おきください。)

kcal/g

予定☆27(火)3年生 社会科見学